Bilingual Short Essay Series — No. 3

Broken Souls

Gebroken Zielen

Broken Souls

You **cannot** give what you have never cultivated within yourself. Yet here we are: **broken** souls asking other **broken** souls to make us whole.

We enter relationships carrying wounds we have never tended to, traumas we have never confronted, shortcomings we refuse to acknowledge, unhealthy habits we have normalized, and behaviors we expect others to tolerate. Then we place the weight of our healing in someone else's hands and call it love. How convenient...

We expect patience when we have never learned self-control.
We ask for understanding while refusing to understand ourselves.
We demand emotional maturity from people while avoiding the uncomfortable work of developing our own. We want someone to communicate with us gently while excusing the harshness, defensiveness, silence, manipulation, or disrespect we bring to the table. And sometimes, the person we choose is fighting battles of their own.

So, two wounded people meet. Each arrives with an invisible suitcase filled with old pain, childhood wounds, disappointments, fears, insecurities, unhealthy attachments, and lessons learned from relationships that should never have become templates for love. Neither has fully unpacked their own baggage, yet each quietly hopes the other will somehow make the load lighter.

Then we wonder why love becomes exhausting and even sickening.

A relationship can offer companionship, support, affection, safety, and even a place where healing is encouraged. But it cannot permanently substitute for the inner work we refuse to do. Another person can walk beside you, but they cannot enter the rooms within you that you keep locked. They cannot confront your wounds for you. They cannot unlearn your destructive patterns for you. And they cannot build within you what you have neglected.

Perhaps that is one of our greatest mistakes: expecting relationships to repair people who refuse to repair themselves.

Love is powerful, **but love is not a rehabilitation center.**

Before asking someone to bring peace into your life, ask yourself whether you bring peace into theirs. Before demanding emotional maturity, examine your own. Before asking someone to love you well, confront the parts of yourself that make loving you unnecessarily painful.

You do not have to be perfectly healed before you can love someone. Few people ever are. But you owe the person you choose something more than untreated wounds disguised as personality, destructive patterns defended as “just who I am,” and pain repeatedly handed to them as though it were their responsibility to carry. Come to love willing to do your own work.

Because another person may love you deeply, stand beside you faithfully, and hold your hand through your darkest seasons, but they should never have to destroy themselves trying to save you from the parts of yourself you refuse to confront.

In Islamic theology, the reformation of one's character can be understood through three closely related processes:

> ***Tazkiyah an-Nafs,***
> ***Tahdhīb an-Nafs,***
> **and *Muḥāsabah an-Nafs.***

Tazkiyah an-Nafs refers to the purification and spiritual growth of the inner self, freeing it from blameworthy qualities and nurturing that which is pleasing to our Lord. *Tahdhīb an-Nafs* concerns the refinement and disciplining of the self, particularly through the cultivation of noble manners, virtues, and sound conduct. *Muḥāsabah an-Nafs* is the practice of holding oneself to account by regularly examining one's intentions, actions, and shortcomings. Together, these processes form a continuous path of purification, refinement, and self-accountability through which a person seeks to reform both their inward state and outward character.

I genuinely believe that if we were to practice these three disciplines, we would cultivate a strong and robust sense of well-being—spiritually, physically, mentally, and even socially, particularly in our interactions with others, including our spouses.

Gebroken Zielen

Je kunt niet geven wat je nooit in jezelf hebt ontwikkeld.

En toch staan we hier: **gebroken** zielen die van andere **gebroken** zielen verwachten dat ze ons heel maken.

We gaan relaties aan met wonden die we nooit hebben verzorgd, trauma's die we nooit onder ogen hebben gezien, tekortkomingen die we weigeren te erkennen, ongezonde gewoonten die we zijn gaan normaliseren en gedragingen waarvan we verwachten dat anderen ze maar verdragen. Vervolgens leggen we de last van onze genezing in de handen van een ander en noemen we dat liefde. Wel zo makkelijk, hé...

We verwachten geduld terwijl we zelf nooit zelfbeheersing hebben geleerd. We vragen om begrip, terwijl we weigeren onszelf te begrijpen. We eisen emotionele volwassenheid van anderen, terwijl we het ongemakkelijke werk vermijden dat nodig is om die bij onszelf te ontwikkelen. We willen dat iemand zacht en respectvol met ons communiceert, terwijl we de hardheid, defensieve houding, stilte, manipulatie of het gebrek aan respect dat wij zelf meebrengen, goed praten.

En soms voert de persoon voor wie we kiezen zijn eigen strijd.

Zo ontmoeten twee gewonde mensen elkaar. Ieder komt aan met een onzichtbare koffer vol oude pijn, wonden uit de jeugd, teleurstellingen, angsten, onzekerheden, ongezonde hechtingspatronen en lessen uit relaties die nooit een voorbeeld voor liefde hadden mogen worden. Geen van beiden heeft zijn

eigen bagage volledig uitgepakt, en toch hoopt ieder stilletjes dat de ander de last op de een of andere manier lichter zal maken.

En dan vragen we ons af waarom liefde zo uitputtend wordt en zelfs ziekmakend.

Een relatie kan gezelschap, steun, genegenheid, veiligheid en zelfs een omgeving bieden waarin genezing wordt aangemoedigd. Maar zij kan nooit blijvend het innerlijke werk vervangen dat we zelf weigeren te doen. Een ander kan naast je lopen, maar kan niet de kamers in jou binnengaan die jij op slot houdt. Diegene kan jouw wonden niet voor jou onder ogen zien. Diegene kan jouw destructieve patronen niet voor jou afleren. En diegene kan niet in jou opbouwen wat jij jarenlang hebt verwaarloosd.

Misschien is dat wel een van onze grootste vergissingen: verwachten dat relaties mensen herstellen die weigeren zichzelf te herstellen.

Liefde is krachtig, **maar liefde is geen revalidatiecentrum.**

Voordat je iemand vraagt vrede in jouw leven te brengen, vraag jezelf dan af of jij vrede in het leven van die ander brengt. Voordat je emotionele volwassenheid eist, onderzoek die van jezelf. Voordat je iemand vraagt goed van je te houden, confronteer jezelf met de kanten van jou die het onnodig pijnlijk maken om van je te houden.

Je hoeft niet volkomen genezen te zijn voordat je van iemand kunt houden. Dat zijn maar weinig mensen ooit. Maar je bent de persoon voor wie je kiest meer verschuldigd dan onbehandelde wonden die als persoonlijkheid worden vermomd, destructieve patronen die

worden verdedigd met “zo ben ik nu eenmaal”, en pijn die je telkens opnieuw bij die ander neerlegt alsof het diens verantwoordelijkheid is om die te dragen.

Ga de liefde aan met de bereidheid om zelf het innerlijke werk te doen. Want een ander kan intens van je houden, trouw naast je blijven staan en je hand vasthouden tijdens de donkerste periodes van je leven, maar diegene zou zichzelf nooit kapot hoeven te maken in een poging jou te redden van de delen van jezelf die jij weigert onder ogen te zien.

Binnen de islamitische theologie kan de hervorming van iemands karakter worden begrepen aan de hand van drie nauw met elkaar verbonden processen:

> ***Tazkiyah an-Nafs*,**
> ***Tahdhīb an-Nafs*,**
> **en *Muḥāsabah an-Nafs*.**

Tazkiyah an-Nafs verwijst naar de zuivering en spirituele ontwikkeling van het innerlijke zelf, waarbij men zich bevrijdt van afkeurenswaardige eigenschappen en datgene voedt wat onze Heer behaagt. *Tahdhīb an-Nafs* betreft het verfijnen en disciplineren van het zelf, met name door het ontwikkelen van edele manieren, deugden en een goede handelwijze. *Muḥāsabah an-Nafs* is de praktijk waarbij men zichzelf ter verantwoording roept door regelmatig de eigen intenties, daden en tekortkomingen te onderzoeken. Samen vormen deze processen een voortdurend pad van zuivering, verfijning en zelfverantwoording, waarmee een

persoon zowel zijn innerlijke gesteldheid als zijn uiterlijke karakter tracht te hervormen.

Ik geloof oprecht dat wanneer wij deze drie disciplines in praktijk zouden brengen, wij een sterke en evenwichtige vorm van welzijn zouden ontwikkelen — spiritueel, lichamelijk, mentaal en zelfs sociaal, in het bijzonder in onze omgang met anderen, waaronder onze echtgenoten.